
مجلة شهرية
العدد (٥)
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
ما قصة ذلك الببغاء..
وهل ستصاب ندى بإنفلونزا الطيور؟
كيف توصلين بطل قصتك إلى هدفه
5
أين ستقضي نور عطلتها الصيفية .. يا ترى؟؟!!!


fulla®
فلة تقول
أذكار الصباح
و المساء
Morning Prayers
أذكار الصباح
Morning Prayers
Prayer Dress & Indoor Fashion
أذكار المساء
Night Prayers
Night Prayers
حقيبة وسجّادة صلاة
و كتيّب أذكار
في داخل كل علبة
Soft bag, Prayer mat & prayer booklet inside
© 2007. All rights reserved
NEW BOY

مجلة الفتاة العربية

fulla Magazine

هل حاولت يوماً تغيير العالم...
هل فكرت يوماً بأنك على صواب، وأن من حولك جميعاً على خطأ؟..
هل عملت جاهدة على تحويل صديقتك أو أختك إلى نسخة منك...
ربما فعلت كل هذا وبالتأكيد فشلت؟؟!! لماذا؟
هناك قول لشخص مجهول يقول فيه:

لما كنت شاباً حراً طليقاً لم تكن لمخيلتي حدود، كنت أحلم بتغيير العالم، وكلما ازددت سناً وحكمة، كنت أكتشف أن العالم لا يتغير، لذا قللت من طموحي إلى حد ما، وقررت تغيير بلدي لا أكثر. إلا أن بلدي هو الآخر، بدا وكأنه باقٍ على ما هو عليه، وحينما دخلت مرحلة الشيخوخة، حاولت في محاولة يائسة أخيرة تغيير عائلتي، و أقرب الناس لي، ولكن باءت محاولتي بالفشل. واليوم.. وأنا على فراش الموت، أدركت فجأة كل ما في الأمر.... ليتني كنت غيرت ذاتي في بادئ الأمر، ثم بعد ذلك حاولت تغيير عائلتي، ثم بإلهام وتشجيع منها، ربما كنت أقدمت على تطوير بلدي. ومن يدري، ربما كنت استطعت أخيراً تغيير العالم برمته.

أسرة العمل فلة

رئيس التحرير
منار الطرابيشي

مدير التحرير
زينة جوخدار

المدير الفني
خالد شق

المدقق اللغوي
بثينة اللحام

إخراج الصفحات
سلاف معروف - تامر رمضان - رغد عبد الكريم

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00 ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00 درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00 ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00 دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200 دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250 دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200 ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800 ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150 ليرة
العراق	مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750 دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450 ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466 357	700 دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	25.00 درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة -سوتوبريس	713 22 499	4.00 دينار

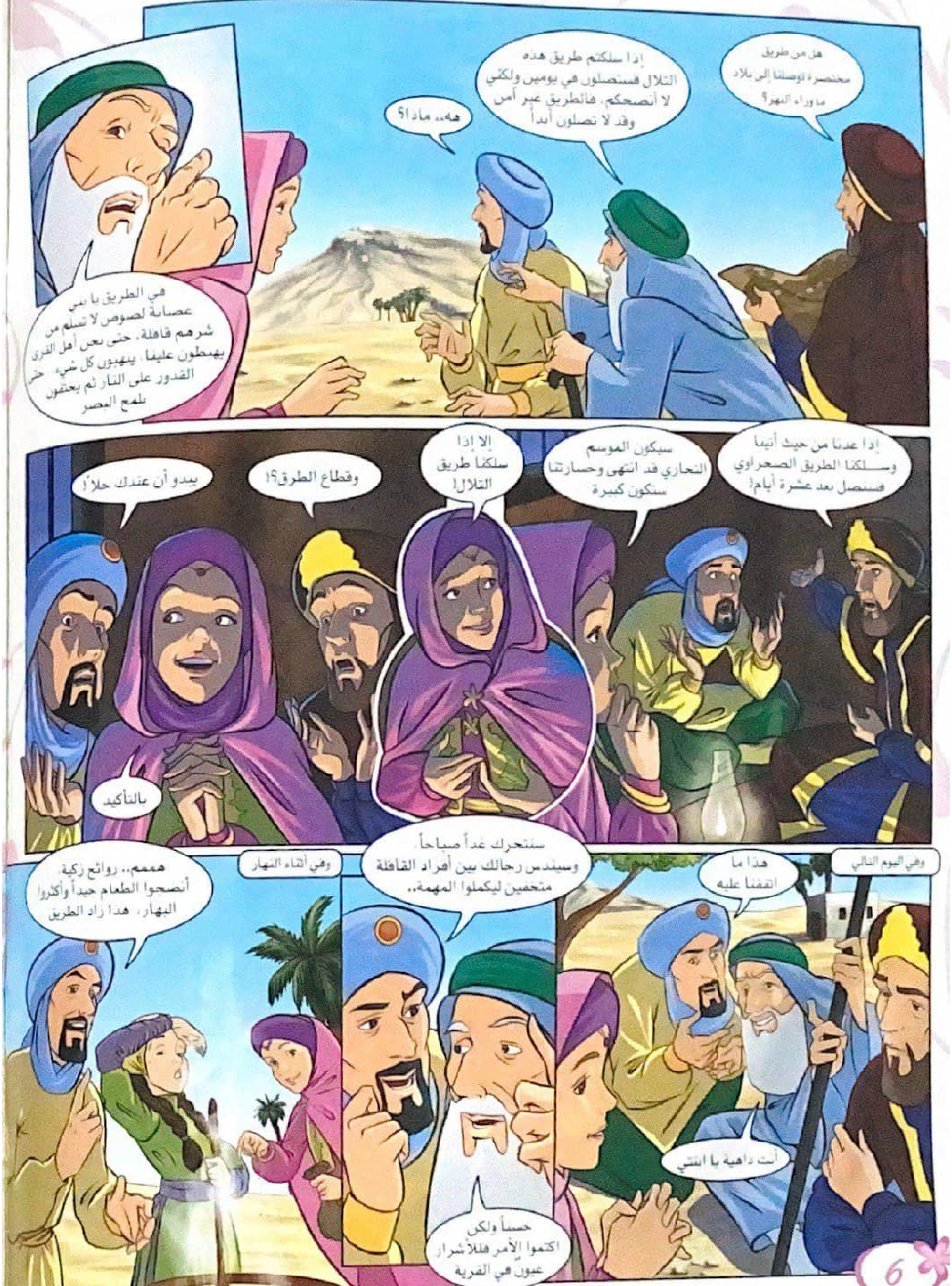
NEW BOY

E-mail magazine@fulla.com

سيناريو هند العيتي رسوم و تلوين خالد شق - منال الشعار




ماذا سنفعل؟ علينا إنقاذهم
سنغير طريقنا ونتجه إلى أقرب قرية.. سنصلها في الصباح الباكر
في الصباح الباكر
كما ترى يا حكيم لم يعودوا قادرين على الحركة بتاتا
لا بد أنهم أكلوا شيئاً؟
ولكنها سنابل قمح!
هممم.. ما حصل معهم كان بسبب هذا
ليس بسبب سنابل القمح، بل بسبب تلك العشبة التي تنمو بينها وتختلط حبوبها السامة مع حبوب القمح فيصاب من يتناولها.. بهذيان ومن ثم بشلل
أجل.. هذا ما حصل معهم!
ما الحل أيها الحكيم؟
اطمئنوا.. لا خوف.. يلزمهم عدة أيام للراحة وأخذ الدواء المناسب وبعدها سيعود كلّ منهم إلى طبيعته
الحمد لله، لن يصاب أحد بأذى ولكن.. عدة أيام! سنتأخر كثيراً!
لا حل أمامنا.. لا نستطيع المسير وعدد كبير من رجال القافلة مرضى
وبعد عدة أيام
أشعر بجوع شديد، كأني لم آكل منذ شهر..
أوه.. عدنا ثانية


هل من طريق مختصرة توصلنا إلى بلاد ما وراء النهر؟
إذا سلكتم طريق هذه التلال فستصلون في يومين ولكني لا أنصحكم. فالطريق عبر أمس وقد لا تصلون أبداً
هه.. ماذا؟
في الطريق يا بني عصابة لصوص لا تسلم من شرهم قافلة. حتى نحن أهل القرى يهبطون علينا. ينهبون كل شيء، حتى القدور على النار ثم يختفون بلمح البصر
إذا عدنا من حيث أتينا وسلكنا الطريق الصحراوي فسنصل بعد عشرة أيام!
سيكون الموسم التجاري قد انتهى وخسارتنا ستكون كبيرة
إلا إذا سلكنا طريق التلال!
وقطاع الطرق؟!
يبدو أن عندك حلاً!
بالتأكيد
وفي اليوم التالي
هذا ما اتفقنا عليه
أنت داهية يا ابنتي
ستتحرك غداً صباحاً، وسيندس رجالك بين أفراد القافلة متخفين ليكملوا المهمة..
حسناً ولكن اكتموا الأمر فللأشرار عيون في القرية
وفي أثناء النهار
هممم.. روائح زكية، أنضجوا الطعام جيداً وأكثروا البهار، هذا زاد الطريق


وفي اليوم التالي القافلة في طريق التلال
لصوص.. لصصصصوووووص
لا تفزعوا.. حافظوا على هدوئكم
رافقتكم السلامة كان صيداً سهلاً... شكراً على الزاد... ههههه.. ههههه
لن تنجوا بفعلتكم والله
لقد أخذوا كل شيء
لا عليك.. سنستعيد كل شيء
همممم طعم شهي، قافلة لطيمة ههههه
همممم رائحة زكية، تباً لك هات قطعة... معدتي تقرقر
ماذا جرى لبيبي.. لا أاااستطيع أن أتحرك
تباً لك.. لكثرة ما أكلت.. يدي.. آه.. يديييي.. لا تتحرك
وبعد قليل
ألم أقل لك لن تنجو بفعلتك
أكملوا رحلتكم بالسلامة سيدي، أصبح الطريق آمناً... سنتولى نحن أمر هؤلاء
أرأيت.. لقد ساعدتنا العشبة على استعادة أموالنا.. وكما يقولون.. رب ضارة نافعة


Decor
your room with Fulla
Furniture
زيني غرفتك
بمفروشات فلة
fulla
NEW BOY
NewBoy © 2007. All rights reserved

مواهب

الليل

في الليل تنام كل اغصان الشجر
وتغدو بسمة الأطفال كالنسمة
وصدى صوتي
يتناثر في السماء
واريج العطور
رسائل بين الزهور
وتحلم الانهار بالمطر

في المساء تاخذني الحكاية
وتحلم الحكاية بانها الحقيقة
حقيقة البشر
التي تكشفها الايام
تكبر الصور
وتنتشر الغيوم
ويحبس البشر
في داخل الحكاية
ويرقص القمر
في فضاء السماء
تغدو بسمة الاطفال
كالغيوم... كالرسوم
وتغفو وردتي
فوق الحجر
تحلم بالامل
حيث الصباح ينتظر
وتشرق الوجوه
وتهرب الاحلام
وتختفي الحكاية
وتبقى لنا منها الصور

لما أيمن الخباص
العمر: ١٠ سنوات

لما أيمن الخباص

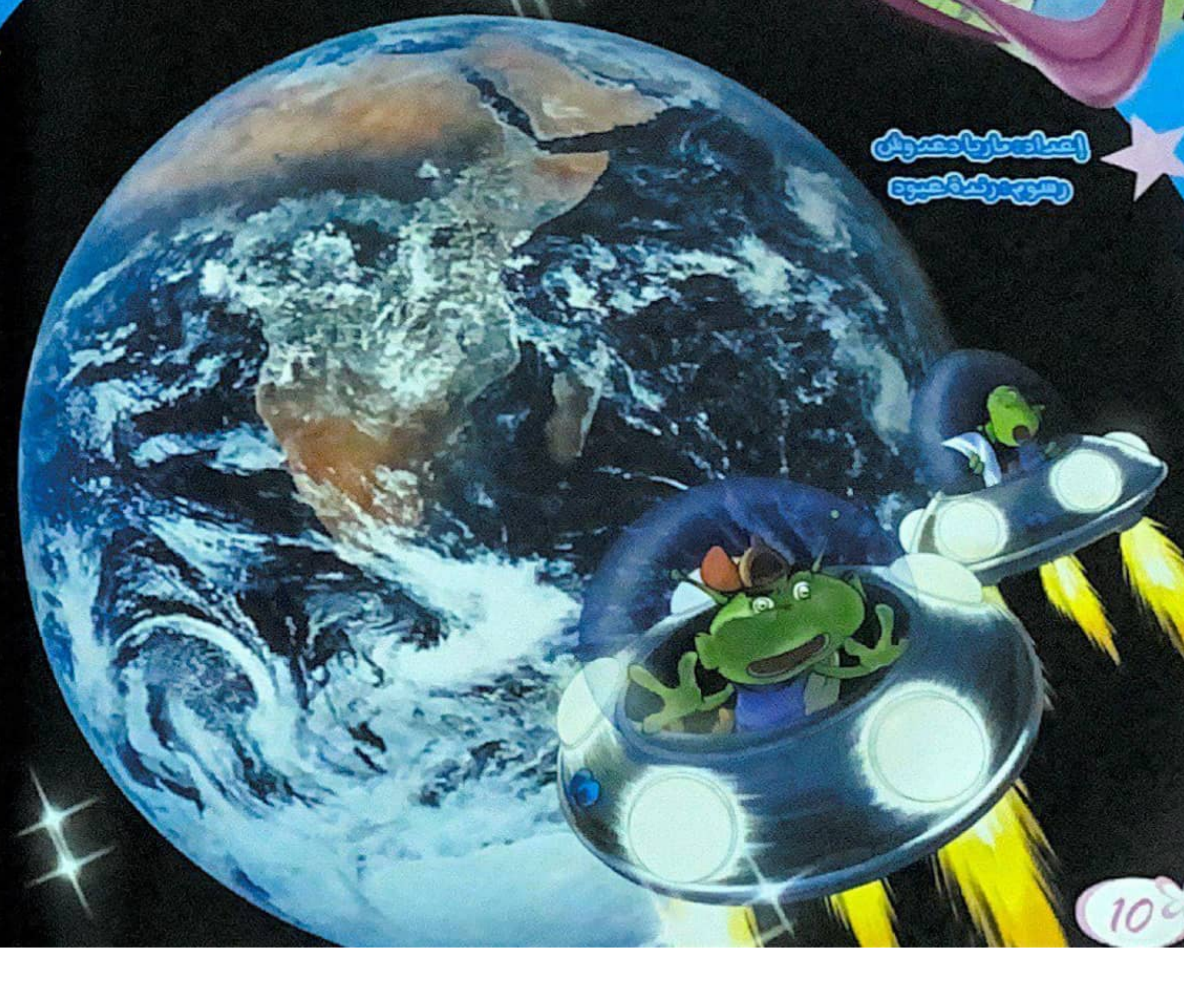
- من مواليد مدينة الزرقاء، ٥-١١-١٩٩٦
- لها ما يزيد عن ٩٦ قصيدة ونص، اختيرت منها هذه المجموعة.
- تكتب قصص الأطفال وتكتب سيناريو الطفل ولديها موهبة في الرسم.
- نشرت قصائدها في عدد من الصحف اليومية ومجلات وملاحق الأطفال وفي مجلة زها الثقافية للأطفال ،وجريدة بيلسان للأطفال.
- لها مجموعة من قصائد الأطفال ما زالت مخطوطة بعنوان (ارجوحتي).
- تعمل عضو أسرة تحرير في جريدة زها.
- عضو في أسرة أدباء المستقبل.

هذا الكون

الأرض.. ذلك الكوكب الفريد

لقد كانت نوايا النتروجيني الذكي باحتلال الأرض قائمة

إعداد: ماريا دعدوش
رسوم: رغدة عبود





-النيتروجيني العبي:

لا تخش يا سيدي.. لاقط المعلومات يقول:

إنه شفق قطبي، ويحدث عندما تقذف الشمس الرياح الشمسية المليئة بالطاقة، فتصطدم بالغلاف الجوي للأرض وبالغلاف المغناطيسي حولها،

فيصدر عن تصادم الثلاثة هذه الألوان الحمراء والزرقاء الجميلة.. كوكب أزرق فريد حقاً.. ما رأيك أن نختاره الوطن الجديد لنا؟؟

-النيتروجيني الذكي:

علينا التأكد من إمكانية الحياة عليه، وجّه لاقط المعلومات نحو هذه المساحات الخضراء التي تغطي بعضاً من سطحه..

ماذا لو كانت مخلوقات نيتروجينية مثلنا ومحتجزة لديهم؟؟

ماذا؟؟؟ لاقط المعلومات يقول: إنهم يأكلونها.. أقصد يأكلوننا..

هؤلاء المتوحشون!!!

-النيتروجيني العبي:

لا تخف يا سيدي.. هذه تسمى النباتات، وليست إخواننا النتروجينيين..

إنهم يأكلون بعضها فعلاً، ولكن السبب الحقيقي في وجودها.. هو أنها تصنع الأوكسجين الحر..

فحول الأرض يوجد غلاف جوي يتشكل أربعة أخماسه من النيتروجين، وخمسه من الأوكسجين الحر

إن الأرضيين يتنفسون الأوكسجين الحر!!! شيء فريد!!

-النيتروجيني الذكي:

أوكسجين حر؟؟؟ هل تخترع تقريراً من مخيلتك؟؟ ألا تعلم أن الأوكسجين غاز نشيط جداً،

ويتحد مع أي شيء يجده في طريقه، ولا يتواجد في شكله الحر؟؟..

ثم كيف للأرضيين أن يتركوا كل هذا النيتروجين الوافر المنعش في جوهم،

ليتنفسوا الأكسجين الحر؟؟؟

اضبط الجهاز اللاقط جيداً وأجر القياس من جديد..

النيتروجيني العبي:

أمرك.. سيدي؟! نفس النتيجة تماماً.. كتب هنا: إن النباتات هي السبب في إنتاج الأوكسجين الحر، وأنها تساعد أيضاً على بقائه حرا دون أن يتحد مع شيء.. بلا نباتات لن توجد حياة على الأرض..

مع أنها لا تعيش طويلاً، فعدا عن صنبار الكريبوزوت الذي يعيش ١٠ آلاف عام..

فإن أكثر هذه النباتات لا يعيش أكثر من ٣٠ عاماً!

النيتروجيني الذكي:

ما هذا.. هناك تيارات تسحبنا بشدة نحو الأسفل..

لا بد أنهم الأرضيون هذه المرة..

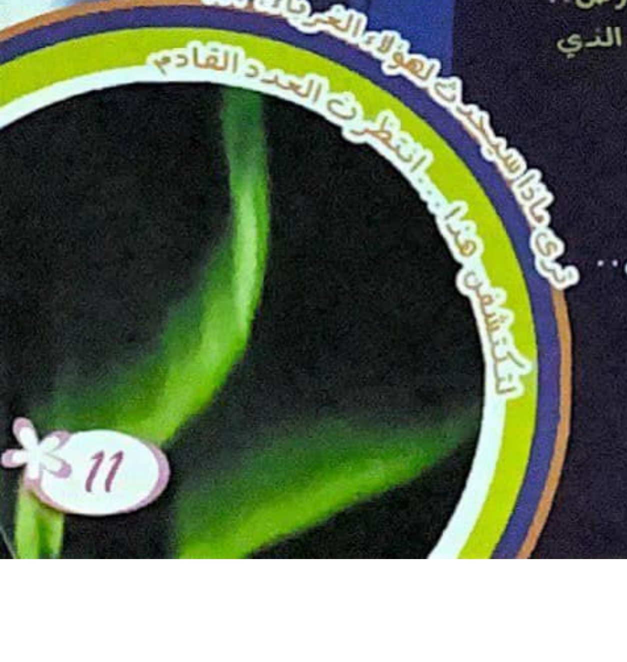
ما أقواها..

إننا نهبط بسرعة.. النجدة؟!..

حتى حدثت أشياء غريبة أقلقته، فهل سيغير رأيه؟

ترى ماذا سيحدث لهؤلاء الغرباء؟!...

لنكتشف هذا... انتظرت العدد القادم



خواطر شعرية

رسوم: نبيلة الشيشكلي



إلهي

في عطر الوردة.. في النجمة
في قطرة ماء... في الغيمة
في الثلج وفي عمق النار
في النسمة.. أو في الإعصار
أشعر بوجودك .... رباه

****

في دمعة طفلٍ مهموم
في قلب جريح مظلوم....
في توبة عبد صادق
وحنان الأم الدافق....
أشعر بحنانك.... رباه

******

في كل جميل ألقاك
وبكل بديع معناك
والروح تهلل لرضاك
وعيوني تعشق رؤياك
فتقبل عذري .... رباه

زينة جوخدار

بارك لنا فيه وزدنا منه

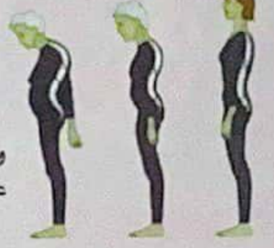
هل سمعت بهشاشة العظام؟؟..



إنه أحد أمراض العظام..

وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي في كثافة العظام مع تقدم العمر.. فالعظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الاسفنج المليء بالمسامات الصغيرة.. وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر حجمها وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها، وتصبح قابلة للكسر بمنتهى السهولة. والعظام الاكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفخذ، والساعد والعمود الفقري.

وهذه الكسور التي تصيب عظام فقرات العمود الفقري قد تجعل الأشخاص المصابين بهشاشة العظام ينقصون في الطول. وقد تصبح ظهورهم منحنية ومحدبة بشدة.



وقد يتعرض اخرون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد عن الانحناء او السعال. تخيلي كيف ان عظامك التي سندتك طوال حياتك تصبح من الهشاشة بحيث انها تنكسر لمجهود بسيط مثل السعال. وبما أن مرض هشاشة العظام من الامراض الصامتة والتي قد تنشأ دون ألم وأول أعراضه هو حدوث الكسور، لذلك فانه من الضروري جداً أن نبني عظاما قوية في شبابنا، ونحافظ عليها مع تقدم العمر.

هل تريدين التقليل من مخاطر تعرضك لهشاشة العظام.. حسناً؟!!..

لاحظي جيدا الطعام الذي تتناولينه...

الكالسيوم . . .

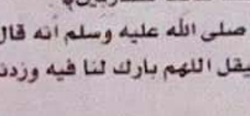
إن كمية الكالسيوم التي تحصلين عليها في طعامك لها أهمية خاصة.. فنقص الكالسيوم في طعامك معناه انك تحرمين عظامك من المعدن الأساسي الذي تحتاجه لتظل قوية. والناس يحتاجون لكميات مختلفة من الكالسيوم على مدى حياتهم.

هل تحصلين على القدر الكافي من الكالسيوم؟!!...

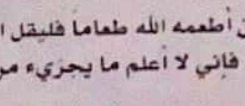
إذا كنت لا تحصلين على القدر المناسب من الكالسيوم في طعامك.. فعليك أن تبدئي بشرب الحليب واللبن فوراً.. اذ يعتبر الحليب مكونا غذائيا أساسيا ومهما للحفاظ على صحة ونمو الأطفال في كل من فترة الرضاعة والسن المدرسي حيث يجب تغذيتهم بحليب عالي الجودة وذلك لاحتواء الحليب على نسب عالية من المواد الضرورية لاحتياجات اجسامهم ومنها الكالسيوم.

وقد ورد في الذكر الحكيم قول المولى عز وجل في الآية (٦٦) من سورة النحل : ﴿وإنَّ لكُم في الأنعام لعبرة نُسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين﴾

كما ورد في السنة مرفوعا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم انه قال (من أطعمه الله طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه ومن سقاه لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإني لا أعلم ما يجزيء من الطعام والشراب إلا اللبن).



صورة مكبرة لعظام امرأة في الستين من عمرها



صورة مكبرة لعظام امرأة في الثلاثين من عمرها

برعاية معالي وزير الصحة الدكتور حمد بن عبد الله المانع بمناسبة إطلاق الوزارة لفعاليات اليوم الوطني لشرب الحليب واللبن. يوم السبت ١/١/١٤٢٨هـ

موضة تناسبني

الربيع هو أجمل الفصول
على الإطلاق، هل تعرفين لماذا؟
لأننا نشعر فيه بولادة العالم من جديد ... فنراقب
الطبيعة تستيقظ بعد نوم طويل قضته طوال أيام الشتاء، ...
كما نشهد ذلك التناغم الرائع والانسجام المثير بين زرقة السماء،
وخضرة الأرض ... وبين ألوان الزهور المنتشرة هنا وهناك
بتنوعها الرائع ...
وهذا بالضبط ما يميز أزياءنا لهذا الشهر ...
إنها ورود الربيع الرائعة، التي تلون عالمنا بأبهى حلة ... وتفوح
رائحتها في كل مكان ... أليس كذلك؟ ..
انظري إلى تلك التنانير بزهورها المبهجة وألوانها
المنطلقة ... إنها تعبر عنك وعن انطلاقك عبر
بساتين الحياة، تقطفين من كل بستان
زهرة ...



أعتقد أن ارتداءك
لهذه الألوان سيضفي
عليك روح الطبيعة ..
لماذا؟!..
ألا تذكرك هذه الألوان بلون
التراب المبلل بقطرات المطر
وبزرقة السماء وقد انعكست
عليها أشعة الشمس لتضفي
عليها سحرها الأخاذ ...



أما إذا كنت ترغبين
باستنشاق رائحة الربيع
العطرة فتستطيعين
ارتداء هذا الفستان
الرائع والتنقل بين الورود
وكأنك واحدة منها ...



أما هذا فسيأخذك
إلى المساحات الخضراء التي
يركض فوقها الأطفال
مبتهجين بروعة هذا
الفصل وقد تناثرت فوقه
ضحكات الطفولة ..
برنينها الرائع وسحرها
الأخاذ



ولهذا حكاية أخرى ...
إنه يحلم بفراشات الربيع
التي تولد مع هذا الفصل بعد
سبات طويل لتحكي حكايتها
للطبيعة وهي تنثر الجمال والخفة
أينما حلت.
تصوري معي براءة الطفولة
عندما تجمعينها مع نعومة
الفراشة في ثوب ساحر



تسالي

كانت فلة تحمل ست بطاقات تتذكر فيها جولتهن في الحديقة وقصتهن مع البائع المسكين، وفجأة تعثرت ووقعت البطاقات من يدها.

هل تستطيعين مساعدة فلة في إعادة ترتيب بطاقاتها؟؟..



بعد ملاحظة بدر وصديقه لشخص يراقبهما قررا مغادرة المكان، ولكن بالتتابع بحيث يخرج بدر أولاً ثم يتبعه صديقه، فما كان من بدر إلا أن أعطى رسالة لصديقه كتب فيها أين سيلاقيه.. ولكن عندما كان بدر يعطي الرسالة لصديقه وقعت الرسالة على الأرض المبللة بالماء، مما أدى إلى محو بعض الحروف، فهل تستطيع اكتشاف الحروف الضائعة اللازمة لإكمال الجملة ومعرفة مكان اللقاء، حيث أن الأحرف الضائعة هي ثلاثة أحرف أبجدية وكل منها يشار إليه بلون معين.

اتبعـ*ـي إ*ى مـ*ـكز ا*ـبـ*ـيد ** ستقل ا*حاف*ة

مـ* هـ*ـاك و*عود إ*ى ا*مـ*ـكز بسـ*ـعة



اشترت كل من وردة وياسمين وفلة زهوراً لأمهاتهن ....
واحدة منهن اشترت فلاً ....
والأخرى ياسميناً ....والثالثة ورداً.
قالت الفتاة التي اشترت الورد: هذا مضحك نحن الثلاثة نحمل أسماء زهور ولكن لم تشتري أي منا زهرة تناسب اسمها...
فضحكت فلة وقالت: هذا صحيح...
فما هو اسم الزهرة التي اشترتها كل منهن

قصة قصيرة

وتبقى شجيرة الياسمين



"هل سافرت؟" سألت جدتي وهي تمسح وجهي وشعري بباطن كفها المتعرق. هززتُ رأسي بنعم. لم تستقص أية كلمات رغم أن الأمر يتلخص بجملة بسيطة وقصيرة (صديقتي مريضة وسافرت للعلاج في الخارج!). لكنها جملة ثقيلة. أشعر بثقلها مؤلماً في صدري جهة القلب.

أمسكتْ جدتي بيدي. ونهضت تسحبني لنجلس معاً على الدرج الحجري قرب شجيرة الياسمين في زاوية الحديقة. كنت أشعر دائماً أن لهذه الشجيرة سراً ما، فقد كانت جدتي تحيطها بهالة من العناية والقدسية وتأخذ بالتمتمة والابتهال إلى الله كلما وقفت تسقيها وتلملم أزهارها المتساقطة. فهل قررتْ جدتي اليوم أن تبوح لي بسرها؟؟ واتكأتْ على كفي وانحنتْ لتجلس على الدرج بجانب ياسمينتها. لملمتْ ثوبها وأوسعتْ لي مكاناً بجانبها. وضعت كفي الباردة بين كفيها الدافئتين دائماً.

نظرتْ إليّ وتبدل لون عينيها إلى اللون الآخر. كان لجدتي عينان خضراوان. ذلك اللون الأخضر الداكن. وعندما كانت تخبئ دموعاً خلفهما كان اللون يتحول إلى لون البحيرات العميقة.

قالت "كانت لتشبهك كثيراً .. لو كُتب لها عمر" حملقتُ في جدتي ولم أدرِ أصدرت مني كلمة "مَن؟" أم ابتلعتها مع ألم متجمع في حلقي. تابعت جدتي "عمتك. أول أولادي. البكر كانت في الثالثة. زينة البيت كانت. لكنها كانت نحيلة. تمرض باستمرار و لم تكن تأكل إلا بطلوع الروح (كانت شهيتها للطعام ضعيفة) كنت طوال النهار أركض وراءها أغني وأصفق وأهرج لأجعلها تأكل بضع لقيمات. أما الفرصة الذهبية لإطعامها فقد كانت عندما يأتي ذلك الهر ويجلس تحت الدرج. فبينما تراقبه وهو يأكل أو تلعب معه. كنت أحشـــوها

بالطعام دون أن ننتبه "وصمتت جدتي. شعرتُ بالبرد فالتصقتُ بها أكثر. و تابعتْ "وذات يوم داهمتها الحمى و أصبحت قابليتها للطعام أقل. ولم يعد يعنيها وجود الهر أو عدم وجوده وازداد الأمر سوءاً". وتبدل صوتها " كانت الحمى في ذلك الوقت مرضاً يصعب علاجه ."وهنا تلاشى صوت جدتي. و تنبهتُ فجأة إلى أن الظلام قد حل وأن الأشياء فقدتْ ألوانها وتحولتْ إلى لون الليل. وحدها بقيتْ بيضاء. زهرات الياسمين. وصغيرة جدتي

واستعادت صوتها. كان لا يزال خافتاً "بعدها يا ابنتي صار أمري عجيباً. أجلس الساعات الطوال في هذا المكان وأنا أنتظر ذلك القط.. والأكثر عجباً أنه لم يعد يأتي. ويوماً بعد يوم بدأتُ أذبل. "شرقتْ جدتي فجأة ثم ضحكتْ. ضمتني إليها أحسستُ بخدها المبتل وتابعتْ "كنتُ حينها صغيرة. ربما أكبر منك بثلاث سنوات أو أربع. فقد كانت الفتيات يتزوجن صغيرات وكان جدك يخاف علي كثيراً واحتار كيف يخفف عني. وذات يوم استيقظتُ عند الفجر على ضربات معول. ركضتُ إليه ظننت أن الرجل قد جن. كان رحمه الله قوي البنية عريض المنكبين. بدا وجهه ساعتها متهللاً بالبشر (ممتلئاً بالأمل). (وأشارت إلى مكان الشجيرة) وفي هذا المكان كان يحفر الأرض بهمة. وقفتُ أرقبه بصمت. حتى أصبحت الشمس فوق رأسينا. واستوت غرسة الياسمين عمودية في الحفرة التي صنعها لها. وتعالت ضحكاتنا في الدار. "أخذتْ جدتي نفساً عميقاً وتابعتْ: "مرت الأيام والسنوات يا صغيرتي وامتلأ البيت بأعمامك وعماتك وكبرتْ غرسة الياسمين وأصبحت شجيرة. وبقينا أنا وجدك نهرع إليها كل مساء. نستريح من أعباء النهار. ونحمد الله على ما رزقنا".

أصبح القمر فوق رأسينا أنا وجدتي. وأخذتْ الأشياء تستعيد ألوانها وقد أضفى عليها لون القمر لمعاناً خاصاً. واتكأتْ جدتي على ذراعي ووقفتْ. بدتْ لي قامتها مستقيمة وقوية. وعندما ودعتني لدى الباب قالت لي: (الحياة موج صاخب يا صغيرتي. إذا غمرتنا موجة حزن فموجات الفرح لا بد آتية. ستعود صديقتك. ستعود معافاة بإذن الله. لقد تقدم الطب كثيراً يا ابنتي). وعندما غادرت جدتي كنت أشعر بارتياح غريب. ولفتت نظري لأول مرة النباتات التي تطل من البيوت. وتساءلت: هل لكل شجيرة قصة مماثلة يا ترى؟؟

هند العيثي



رسوم خالد شق

هيدروجين

إعداد: ماريا دعدوش – رسوم: خالد شق

في الغرب بدأ المراهقون في الأعوام الأخيرة باكتشاف الحقيقة البشعة للتدخين، أما في بلادنا فعلى العكس من ذلك ازدادت الرغبة بالسيجارة مؤخراً عند المراهقين، فما السبب وراء ذلك؟.. تعالين معاً نتابع التحقيق الذي قامت به فتيات هيدروجين حول الموضوع..



جذابة والسيجارة في يدها؟؟؟؟

أم مثقفة صديقاتها ضدها؟؟؟!!!!

كيف هي صورة صديقتي المدخنة في عيني؟

في صفي ٢٥ فتاة

١- عدد المدخنات بين ٥- ٩ وأجد عددهن معقولاً

٢- عدد المدخنات بين ١-٥ وأجد عددهن معقولاً

٣- ولا واحدة تدخن وأنا سعيدة لأجل ذلك

عندما تدخن صديقتي تبدو و كأنها،

١- نجمة سينمائية

٢- مثقفة و متعلمة

٣- جاهلة و ضعيفة

أضرار التدخين الصحية الخطيرة

١- لن تصيب صديقاتي المدخنات أبداً

٢- ستصيبهن اذا بقين يدخن بانتظام حتى سن الشيخوخة

٣- ستصيبهن إذا بقين يدخن بانتظام حتى يتخرجن من الجامعة

المدخنات في صفي

١- بسهولة، سيقلعن عن التدخين متى شئن

٢- بصعوبة سيقلعن عن التدخين متى شئن

٣- قد لا يتمكن من الإقلاع عن التدخين أبداً حتى لو شئن

تشعر المدخنات في صفي

١- غالباً بالمرح والبهجة و السرور

٢- أحياناً بالبهجة و المرح و أحياناً بالعصبية

٣- غالباً بالنزق و العصبية

ضعي لنفسك ١ عن كل جواب أول تختارينه، و ٢ عن كل جواب ثان تختارينه و٣ عن كل جواب ثالث تختارينه إذا كان مجموعك بين٥-٧ فإن صورة التدخين براقة في عينيك،وإن كان مجموعك ٨-١١فإن لديك بعض الأفكارعن مساوئ التدخين الحقيقية، أما إذا كان مجموعك بين ١٢-١٥ فإن لديك صورة بشعة عن حقيقة مساوئ التدخين.

من ١٠ فتيات تعتقد:

(٢) أن المدخنة تبدو كنجمة ســـــينمائية و(٣) أنها مثقفة و(٤) أنها جاهلـــة

(٣) أنه ليس مؤكداً أن التدخين يضر الجميع و(٤) أنه يضر فقط بعد سنين طوال

و (٣) أنه يضر حتى بعد ســـنين قليلة

(٤) أن بوسع المدخن أن يقلع متى شاء و(٣) أن بوسعه بصعوبة و (٣) أنه مســـتحيل

(٥) أن التدخين يبعث البهجة و (٣) يبعث البهجة ثم التوتر و (٢) المدخن متوتر غالبا

شركات السجائر التي تروج صورة جميلة عن التدخين لدى الأطفال هي السبب

هناك مليار علبة تباع كل يوم للأطفال في أميركا وحدها، تحقق ما يزيد عن ٢٠٠مليون دولاراً من الربح يومياً..وهذا ما يجعل شركات التدخين من أغنى شركات العالم ..لذلك فهم ينفقون تقريبا ١٦مليون دولاراً للدعاية للسجائر كل يوم، ولا سيما لدى الأطفال حيث يضعون إعلاناتهم قرب المدارس وفي مجلات المغنين، و يدفعون لنجوم السينما المحببين لدى المراهقين كي يدخنوا في الأفلام!!!

ولكن لماذا الأطفال بالذات؟؟؟الجواب هو؟.. أن ٩٠٪ من حالات الإدمان تحدث قبل سن ١٨ عاماً، و ٥٠٪ منها يحدث قبل عمر ١٤ عاماً..فإذا قاوم المراهق السجائر حتى سن الـ١٨ فإنه غالباً سيفلت من التدخين، لذلك تركز الشركات كل جهودها مؤخراً على خداع الطفل منذ سن ١١ حتى تضمن وقوعه!!

المراهقون الآن ..هل يدخنون أكثر أم أقل؟

في اليابان انخفضت نسبة المدخنات بشكل ملحوظ خلال السنوات الخمس الأخيرة أما في أميركا فقد قامت دراسة بسؤال ٣٥٠٠ تلميذ عام١٩٨١ثم عادت لتسأل نفس التلاميذ عام ٢٠٠١ فكانت النتيجة انخفاض المدخنين من ٦٦٪ إلى ٤٥٪ ..وفي دراسات أخرى انخفضت من ٣٣٪إلى ٢٠٪.

ولكن ماذا عن بلادنا؟؟؟وفقا لتقارير منظمة الصحة العالمية حتى عام ٢٠٠٢ وفي عمر١٥ عاماً كان يوجد مدخن واحد منتظم من كل ٤ مراهقين في كل من قطر و تونس و سوريا، و مدخن واحد من كل ٣مراهقين في كل من الأردن والسعودية، ومدخن واحد من كل ٥مراهقين في كل من مصر والكويت..وهناك تقريباً نصف مليون طفل مدخن في مصر!!! كانت هذه الأرقام أقل كثيراً قبل ذلك في بلادنا، وقد ازدادت كثيراً بعد ذلك..!!! فما الذي شجع المراهقين على التدخين مؤخراً؟؟؟ إنها شركات التدخين التي توحي للصبيان أن التدخين للأقوياء، وتوحي للبنات أن التدخين للمثقفات!!ففي دراسة حديثة قام بها كل من الباحثين السيد (و.مزيك) والسيد(ك.طباع) لمجلة public health في مدينة حلب السورية، شملت ٣٠٦٦ تلميذاً وتلميذة في سن ١٣-١٤ عاماً، تبين فيه أن التدخين لدى البنات يزداد مع ازدياد درجة التعلم!!!!!!عكس الدول المتقدمة التي يتناقص فيها التدخين مع ازدياد التعلم.

في الغرب.. أطلقت الحملات المضادة للتدخين شعار: "التدخين مرض يصعب التخلص منه وهو حتماً سيقتلك!!" وتمكن هذا الشعار من مقاومة الصورة الجذابة الكاذبة، التي ترسمها شركات التدخين عبرالإعلام في أعين المراهقين.. وفي بلادنا... ستحمل كل فتاة من فتيات هيدروجين هذا الشعار، وستنجح حتماً في كشف ذلك لصديقاتها إن شاء الله...

ندى وإنفلونزا الطيور

سيناريو : هند العتيبي
رســـوم : خالد شق
تلوين : اليسار رويش




لا .. لا .. لن أقرب بعد اليوم أي شيء يشبه تلك الكائنات أو ريشها ..
و لكن هذا ريش صناعي و لا علاقة له بالأمر
ماهذا ؟ تبدين و كأنك خارجة من معركة مع طائر . أكانت هذه مغامرتك الصباحية ؟؟
مغامرة ... طائر ! لا ... لا ، سأحدثكما عنها فيما بعد !
يا إلهي .. يبدو أن بارو مريض للغاية . هل يمكن أن يكون مصاباً بالفيروس ؟
أهلاً عزيزتي ، الطعام جاهز ... دقائق فقط ..
ليس لي قابلية للطعام اليوم ، سأرتاح قليلا
غريب .. كانت مبتهجة في الصباح !
يا إلهي .. إذا كان بارو مصاباً ، فأنا مصابة حتماً ، لقد أمسكته بيديّ و تطاير الريش حولي !
وعلى الهاتف
أهلاً ندى ، لا تتأخري .. لن نبدأ بإعداد الحلوى قبل أن تأتي ..
حلوى ؟ أية حلوى ! لا .. لا .. لن أستطيع المجيء .. أشعر بشيء من التعب
لن أخبر أحداً ...ولكن علي أن أبتعد عن الجميع حتى قبل أن تظهر أعراض المرض، لا أريد أن أنقل العدوى لأحد


وفي اليوم التالي في باحة المدرسة
تفضلا ..
لا شكراً .. لا أريد..
أمي : هل سألت عن صحة جارنا بارو؟
جارنا بارو ! من؟
هل... هل ..هـ..هو ، مـ.. مصاب بشيء ما ؟!؟
لا أدري يا عزيزتي ، لم يخبرني الطبيب بشيء لكنه لم يتحسن بعد
وفي اليوم التالي
إذا كنت لا تقوين على النهوض فعلينا إخبار الطبيب يا حبيبتي .
اح.. اح ..
لا داعي ..
لا داعي يا أمي إنه زكام عادي .
وفي المدرسة
علينا أن نزور ندى اليوم ، أشعر أنها تعاني من أمرٍ ما
ومم ستعاني ، ألم تعتادي طبعها الغريب !
لقد أخبرتكما بالقصة كاملة لأنكما أعز صديقتين ، ولكنه سر ، لا أريد أن يعلم أحدٌ حتى أمي ... ستصاب بالهلع .... إذا علمت أن ابنتها مصابة بأنفلونزا الطيور.
و لكن ..
هذا غير معقول
ماذا......
يا ألطاف الله



وفي منزل فلة
ولكن .. ألا أكون بهذا قد أفشيت سر صديقتي !؟
ولكن لا بد من إخبار أمها، ولا بأس إذا أفشيت سرها في سبيل إنقاذها
لماذا الطبيب يا أمي ؟.. لا أريد فحوصات و تحاليل ، الأمر واضح أنا خائفة ... خائفة
وما الذي يخيفك... عليك مواجهة مخاوفك، وإلا فستلاحقك طوال عمرك.
أعراض رشح بسيط... ومع هذا سنجري بعض الفحوصات للاطمئنان أكثر
إنها أنفلونزا الطيور... أنا متأكدة
الحمد لله.
أسرعي، هيا.. نريد أن نطمئن عليها، انظري أليست هذه الجارة و الببغاء؟
لا .. لا لن أقترب منهما أبداً
مع الأسف، تأكد أن الطير قد أصابك بالعدوى..
أجل ،أصبت بالعدوى ، عدوى اكتئاب الطيور وليس أنفلونزا الطيور
لم أفهم؟!!
لقد قابلنا جارتك اليوم مع ببغائها الأنيق.
وقد اتضح أنه كان مصاباً باكتئاب لأنه غير مكانه
الآن عرفت لماذا أشعر بنشاط غريب منذ الصباح..
لا ليس غريبا فقد اتصل الطبيب ليخبرنا بأن الفحوصات كلها سليمة.. الحمد لله... الحمد لله

أنامل ذكية

لن تحتاجي إلا الخيوط القنب وبعض الحبات من الخرز لتزييني به سوارك

.1 اقطعي خيطين بالقدر الذي تحتاجينه لصنع سوارك، ثم اثني الخيوط من المنتصف لتصبح أربعة، كما هو مبين في الشكل



.2 ثم اربطي الجزء المثني، واجعليه على شكل عقدة كبيرة.





كيف أصنع سواراً من خيوط القنب

.3



سيصبح لديك حلقة وضعف عدد الخيوط التي قمت بقطعها

.4



أمرري الخيط الأيسر فوق الخيطين المركزيين مشكلة بهذا التقاطع حلقة صغيرة

.5

الآن ضعي الخيط الأيمن فوق الأيسر



.6

ثم مرريه تحت الخيطين المركزيين مروراً بالحلقة التي صنعتيها من جهة اليسار



شدي الخيطين الخارجيين بقوة لتثبيت العقدة

7.

قومي بنفس الخطوات السابقة، ابتداءً من رقم ٥ ولكن مبتدئة بالجانب الأيمن،
وضعي الخيط الأيمن فوق الخيطين المركزيين مشكلة حلقة



8.



الآن ضعي الخيط الأيمن فوق الأيسر

9.

ثم مرريه تحت الخيطين المركزيين مروراً بالحلقة التي صنعتيها من جهة اليسار



10.

شدي الخيطين الخارجيين بقوة لتثبيت العقدة



إضافة خرز للسوار لتجميله، أدخلي خرزة في الخيطين المركزيين ثم أكملي العمل

11.

أعيدي الخطوات من ٥ إلى ١٢ حتى يتشكل لديك سوار مناسب لمعصمك



12.

عند الانتهاء من السوار اجمعي الخيوط الأربعة واعقديها جميعاً ثم قصي النهايات لتأخذ شكلاً أنيقاً.

13.

الآن أدخلي هذه العقدة في الحلقة التي شكلناها في البدء.. يجب أن تكون الحلقة صغيرة، بحيث تمسك العقدة جيداً..

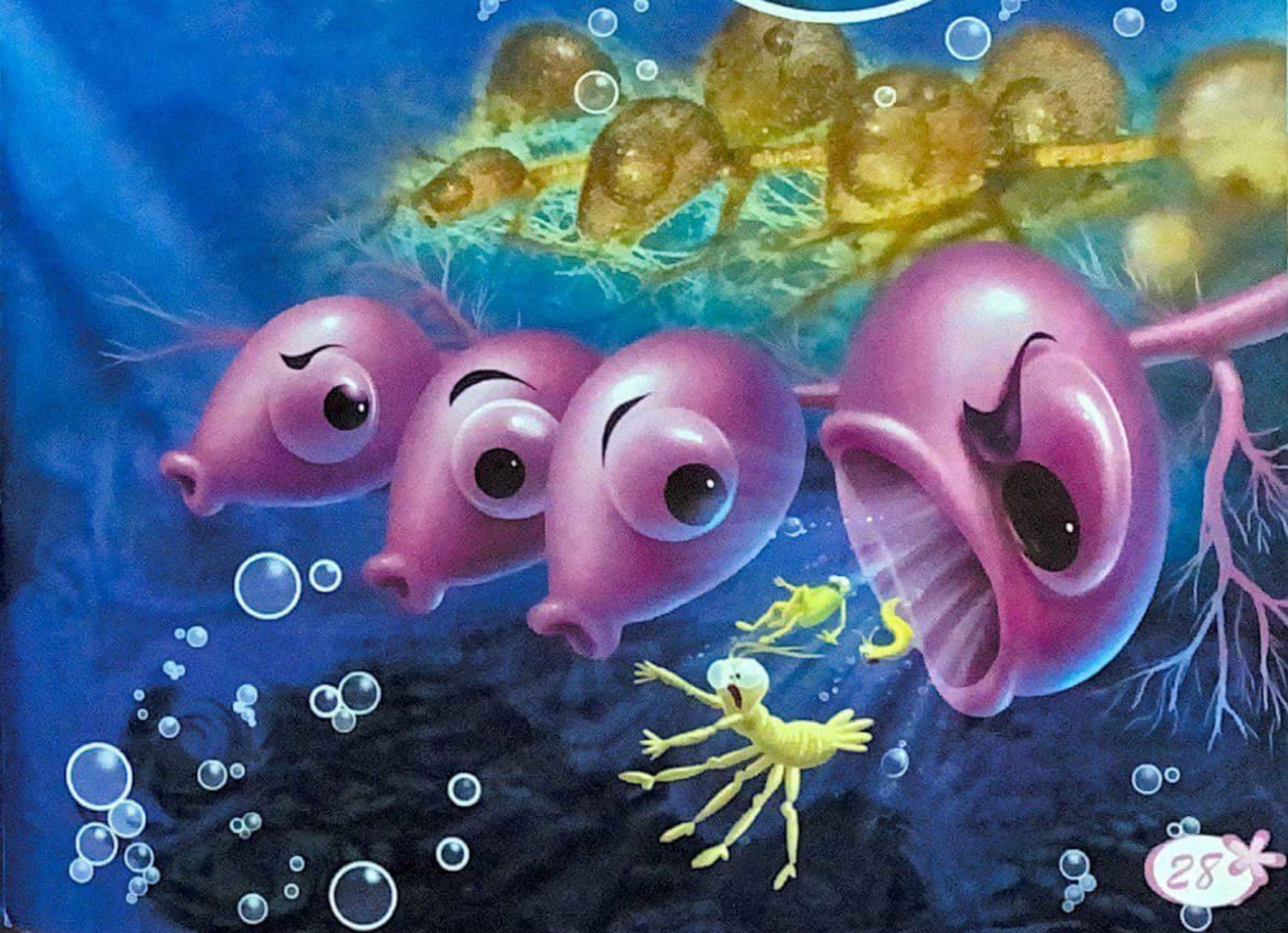


يمكننا وضع خرزة قبل تشكيل العقدة النهائية لربط بداية السوار بها.. ليعطيها جمالاً أكثر

عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار
رسم: خـــالد شـــق

كيف يمكن لكائنٍ
حيٍّ أن يطعم نفسه
وهو لا يملك أرجلاً...
واحزر ماذا يأكل...؟!
إنـــه يأكـــل
اللحوم...



لا تستغربن إنه أنا...
نبات البلاديروورت المائي..
وأنا نبات بحري لدي ثلاث غدد
مفرزة ،موجودة في فخاخ تشبه الكيس
أو الجراب...
وأول هذه الغدد هو الغدة المفرزة
الكروية، والتي تقع على الوجه الخارجي
للجراب... بينما تقع الغدتان الباقيتان (والتي
تملك إحداهما أربعة أذرع والأخرى ذراعين) على
السطح الداخلي للجراب.
كيف آكل اللحم...؟!!... إليكن الطريقة...
تبدأ الغدد الداخلية عن طريق الشعيرات الموجودة على
سطحها بضخ الماء خارج الأكياس... فتعمل بذلك عمل المكنسة
الكهربائية التي تفرغ الأكياس تماماً من الماء.
وبالرغم من أنني أعيش في البحر، ولكن هناك على فم كل كيس،
يوجدصمام يمنع أية قطرة ماء من الدخول ثانية...والشعيرات
الموجودة على هذا الصمام حساسة جداً للمس ،حيث أن أية حشرة أو
جسم يلمسها يتسبب في فتح الصمام فجأة ،ليدخل تيار مائي قوي داخل
الكيس جارفاً معه الحشرة أو الجسم الذي لامسه ثم يغلق الصمام
مباشرة خلف الضحية قبل أن تدرك هذه المسكينة ما حدث...
والعملية كلها لا تستغرق أكثر من واحد من الألف من الثانية...
وبعدها مباشرة تقوم الغدد بإفراز مواد تقوم بهضم الفريسة
المصدومة...
نعم... إنه لحم الحشرات... وأنا آكله دون أن أضطر إلى
ملاحقته... بل العكس هو الصحيح...
فسبحان موزع الأرزاق...

أكاديمية الميديا

إعداد: ملك إبراهيم باشا
رسم: خالد شق

وافق فريد على متابعة الرحلة مع فلة في مدينة كتابة القصص القصيرة بعد أن أرسلت لها صديقاتها وصفاً للمكان والزمان الذي تدور فيه أحداث القصص التي يكتبنها. وتوجه الاثنان نحو المحطة السادسة لتحصل فلة على سر جديد لكتابة القصة القصيرة.

وقف فريد وفلة أمام لافتة كبيرة كتب عليها "محطة التخطيط"

تأملت فلة اللافتة باستغراب، ثم تلفتت حولها فلم تجد حولها أي بناء. وأين هي هذه المحطة؟؟

فريد: أمامك مباشرة.

نظرت فلة إلى الأمام فلم تجد سوى جبل متوسط الارتفاع. ولكن.. أين؟؟

طلب فريد من فلة أن تتبعه. فإذا به يقف أمام راية حمراء مثبتة على بعد أمتار قليلة من بداية سفح الجبل الذي يتوزع عليه عدة رايات أخرى.

فريد: هنا ستكون البداية. فهذه راية المقدمة.

فلة: مقدمة ماذا؟

فريد: مقدمة القصة... وأشار فريد إلى علم آخر ذي لون أخضر عند بداية سفح الجبل ثم تابع: بين هاتين الرايتين ستحددين مقدمة القصة التي تكتبينها.

ابتسمت فلة فرحة: سأبدأ الكتابة إذاً.

فريد: لا.. لا.. ستكتبين المقدمة باختصار.

فلة: ولكن كيف أختصر القصة.. وأنا لم أكتبها بعد؟؟؟!!

فريد: لن تكتبي تلخيصاً للقصة... بل ستحددين الأحداث الرئيسية التي تدور حولها القصة.

فلة: سأحدد البداية والنهاية.

فريد: معرفتك نهاية القصة مفيد جداً... إذ يحدد لك خط سير أحداث القصة... ولكن ذلك غير كافٍ!!

بدا الضيق على وجه فلة: ولكن لماذا؟؟

فريد: ماذا عن الأحداث بين البداية والنهاية؟؟

فلة: هل علي أن أحددها أيضاً؟؟!!

هز فريد رأسه بالإيجاب.

كتبت فلة على ورقتها "مقدمة... أحداث... أحداث... أحداث... نهاية"

تخطت فلة راية المقدمة وهي تفكر ثم كتبت المقدمة "تجلس لينا وحدها في غرفة الجلوس وتقرأ كتاباً"

ألقى فريد نظرة على ما كتبته فلة... تتابع فلة.

وعند الراية الثانية الخضراء قرأت فلة ما كتب عليها باستغراب: نقطة تحول!!!

فريد: نقطة التحول هي الحادثة التي تغير مجرى أحداث القصة.

فلة: لا أعتقد أني فهمت.

فريد: في قصة سندريلا... تعيش سندريلا مع زوجة أبيها وتقوم على خدمتها بشكل يومي إلى أن...

فلة: تسمع بحفلة الأمير وتحاول أن تحضرها.

فريد: هذه هي نقطة التحول التي بدلت حياة سندريلا.

صمتت فلة لبرهة فهمت... نقطة التحول في قصتي هي سماع لينا صوتاً غريباً ينبعث من المطبخ مما يثير تخوفها.

قفز فريد من مكانه فرحاً: رائع... رائع جداً.





وسط ذهول فلة قدم إليها فريد حذاءً خاصاً بتسلق الجبال وقبعةً لحماية الرأس.
بدا الخوف على وجه فلة: هل.. هل سنتسلق هذا الجبل؟؟؟
أومأ فريد بالإيجاب.
فلة: ولكني... لا أحب المرتفعات.
صعدت فلة خلف فريد بخطى ثقيلة وبحذر شديد.
فريد: سنقف عند كل راية من الرايات أمامنا. وأشار بيده إلى الرايات الحمراء المنتشرة على سفح الجبل.
فلة: لنستريح. صح.
فريد: بل لنكتشف حدثاً جديداً تتعرض له لينا في قصتك.
وعندما وصلت فلة إلى الراية التالية جلست وحاولت أن تكتب ولكن دون جدوى.
فريد: هل تذكرين المشكلة التي تعاني منها لينا.
فلة: خوف لينا من الظلام يعيقها عن كشف حقيقة كائن غريب يزور منزلها.
فريد: جيد. الآن عليك أن تحددي الأحداث المتوالية التي تعرضت لها لينا وزادت من حدة تلك المشكلة.
فلة: الآن فهمت. تقترب لينا من المطبخ فإذا بالصوت يتوقف وتفاجأ بوقع أقدام يقترب منها.
فريد: جيد. والآن لنكمل سيرنا.
وعند الراية التالية وبيد ترتجف كتبت فلة "ثم ترى لينا خيالاً غريباً".
ومن ثم وعند الراية التالية كتبت فلة "تسمع لينا أصواتاً غريبة من جديد".
وعند الراية التالية كتبت "يزداد حجم الخيال وتعلو الأصوات".
وما إن وصلت فلة إلى قمة الجبل حتى جلست وأغمضت عينيها. وجلس فريد بالقرب منها.
فريد: عند هذه الراية الحمراء الداكنة اللون تكون قد وصلنا إلى نقطة الذروة.
فتحت فلة عينيها وتلفتت حولها. الذرة؟؟!!
فريد: لا. لا. الذروة. أي القمة. في هذه النقطة يحدث شيء جديد يجعل من المشكلة التي تعاني منها بطلة القصة تصل إلى أعلى حد لها.
فلة: إذاً يجب أن أحدد المشكلة التي ستجعل من خوف لينا يصل إلى أعلى حد؟؟
فريد: تماماً.
فلة: تتوقف الأصوات الغريبة. ويفتح باب المطبخ.
أمسك فريد بيد فلة. والآن سنبدأ النزول.
استجمعت فلة قواها وبدأت النزول وقد شعرت أن خوفها بدأ يتناقص شيئاً فشيئاً.
وعند الراية الخضراء التالية توقف فريد. هنا يحدث تغير لمجرى أحداث القصة. أو يتخذ البطل قراراً هاماً يتغلب به على مشكلته.
فلة: لن يحدث شيء جديد بل تقرر لينا أن تواجه خوفها. وتتقدم لتكتشف سر الكائن الغريب.
فريد: ممتاز. ممتاز. فلة.
شعرت فلة بالفخر والسعادة وهي تقترب من نهاية سفح الجبل. حيث وجدت الراية الحمراء الأخيرة وقد كتب عليها النهاية.
فلة: هنا سأحدد نهاية قصتي.
هز فريد رأسه بالإيجاب.
فلة: تكتشف لينا حقيقة الكائن الغريب.
وبلهفة سألها فريد: وما هي هذه الحقيقة؟؟؟
ابتسمت فلة: لن أخبرك... إلا بشرطين. الأول أن تعطيني المفتاح السادس.
قدم فريد لفلة الصندوق السادس ومفتاحه. وتنهدت فلة بفرح وهي تفتح الصندوق. وأخيراً...
وقرأت السر السادس:

"وضع مخطط للقصة، من مقدمة وأحداث مترابطة ونهاية، يرسم للقصة مساراً واضحاً يوصل الكاتب به بطل القصة إلى هدفه".

فريد: والشرط الثاني؟؟
ضحكت فلة: هذه المرة دوري. الشرط الثاني أن ترسل صديقاتي مخططاً للقصة التي يكتبنها.

"هلا أرسلت بمخطط للقصة التي تكتبينها، لتساعدي فريداً على اكتشاف حقيقة الكائن الغريب الذي تدور أحداث قصة فلة حوله".

اسألي فلة

عمري ١٥ سنة وأجتمع مع ست من صديقاتي أيام العطل ويأخذن بالتدخين جميعهن ما عداي، إذا لم أدخن معهن سيتضايقن من وجودي، وأعرف أن التدخين مضر جداً، ولا أعرف ماذا أفعل..

تحاول صديقاتك أن يضغطن عليك لتدخني معهن، وأنت مترددة..
لذلك أنت تجمعين المعلومات قبل أن تقرري، وأنا فخورة بك.
مشكلتك شائعة جداً، الكثير من الفتيات في سنك يدخن السجائر لاعتقادهن بأنهن "كبر"، أو لأنهن "أحرار بحياتهن"، أو لاعتقادهن أن التدخين يسبب راحة الأعصاب، (مع أنه وبعد الانتهاء من السيجارة بقليل، يبدأ توتر في الأعصاب وليس استرخاء) هناك أخريات يدخن لأن أهلهن يدخنون، وبالطبع يبقى هناك الفتيات اللواتي يدخن حتى يحافظن على قبول صديقاتهن لهن في المجموعة، وهذه ببساطة هي حالتك أنت الآن..
وجوابي الوحيد هو أن التدخين هو انتحار بطيء، لأن النيكوتين هو العقار الأشد قتلاً المعروف في الكون.. والقرار لك.



يمكنني أن أختار نوعاً قليل الضرر من السجائر لأستعمله، ما أظن أني إذا دخنت سجائر قليلة فقط، مسايرة لهن فلن أتضرر..فما رأيك؟

ليس هناك نوع قليل الضرر من السجائر أبداً. كما يخطئ الكثيرون أيضاً حينما يظنون أن تدخين سجائر قليلة فقط لن يضرهم، والحقيقة أن مجلة الجامعة الأميركية القلبية، والمنظمة البريطانية للصحة، قد قامتا بدراستين منفصلتين، أثبتتا فيهما أن تدخين سجائر قليلة ضار جداً، بل إنه قد يساوي في ضرره التدخين المتواصل، فمثلاً..إن تضرر خلايا الدم لمن يدخن علبة يومياً: يتساوى مع من يدخن علبة أسبوعياً، والنتيجة تكون الاستعداد المتساوي لكل من الاثنين للسكتة القلبية.

حسناً هل يمكنني أن أدخن فقط سيجارة واحدة، وفقط عندما أكون معهن..بالطبع لن أتضرر من سيجارة واحدة أليس كذلك???

كل المدخنين يجربون سيجارتهم الأولى بنية أن يدخنوا مرة واحدة، وإذا فعلت ذلك فعالباً ما ستكون تجربة صعبة حيث يحمر وجهك، وستشعرين أنك ستختنقين وتصيبك نوبة سعال، وستكرهين رائحتها وطعمها، ثم لا تلبثين أن تشعري بالتحدي وتقولين لنفسك: "هل يمكنني أن أتقن حملها واستنشاقها ورفعها ببراعة مثل صديقاتي؟" مما سيجعلك تجربينها ثانية وثالثة.... وشيئاً فشيئاً تعتادين رائحتها

وطعمها، وتأتي بعد ذلك مرحلة الإدمان. فالسيجارة فيها نيكوتين، وهوعقار مدمن، أي يعطي الدماغ إحساساً بالمتعة، ويقود للاعتياد فلا يلبث الدماغ أن يطلب المزيد، والحقيقة أنني لا أعرف شخصاً نجح في مقاومة الإدمان.. والمشكلة الأخطر أن فتاة في سنك الصغيرة، يكفيها ثلاثة أسابيع حتى تدمن، فهل أنت مستعدة لأن تتحولي إلى مدمنة تدخين؟؟؟



أعوذ بالله.. إذا كانت سيجارة واحدة ستقودني للإدمان، فأفضل أن أموت قبل أن أجربها، ولكن المشكلة أنني فتاة عادية، ولست متميزة في أي شيء، وانتظرت طويلاً قبل أن تقبلني صديقاتي بينهن، وإن رفضي سيجعلهن يتهمنني بالجبن.

لا تبدين لي فتاة عادية أبداً، بل على العكس من ذلك تبدين فتاة عاقلة ومثقفة، وإن رفضك التدخين ليس جبناً بل هو جرأة، اعتبري هذا تحدياً لشخصيتك، و برهني للجميع أنك تجرؤين على أن تكوني مختلفة، ولست مضطرة لأن تعطيهن أية مبررات، واكتفي بقول "لا... شكراً" أما إذا لم يحترمن قراراتك.. فالأفضل لك البحث عن صديقات أخريات، وسترتاحين من استنشاق دخانهن، أنت تعلمين أن مجالسة ست مدخنات تصيبك بضرر كامل، وكأنك تدخنين معهن تماماً، حتى ولو لم تتذوقي سيجارة واحدة، وذلك بسبب دخانهن.. لذلك أنصحك بالابتعاد عنهن.

ولكني قبل أن أيئس منهن وأتركهن، أفضل أن أساعدهن على التوقف فأنا أحبهن.. فهل من طريقة تساعدني على إقناعهن بهذا؟

بالطبع.. هناك طريقة لإقناعهن. ابتعدي بهن عن أماكن المدخنين، كالمطاعم والمقاهي وادعيهن لبيتك، ولا بأس أن تمرري لهن بعض التعليقات السلبية عن التدخين، كأن تقولي "رائحتكن تذكرني بمنفضة السجائر"، اسألي كل واحدة، "لو وجدت حصالتك فجأة ممتلئة فماذا كنت ستشترين؟" ثم حاولي أن تقنعيهن أن يرمين ثمن علبة السجائر في الحصالة بدلاً من شرائها، وهكذا، بعد فترة يحققن أحلامهن، عرفيهن بما قرأت عن أضرار التدخين، ثم قدمي لهن البديل، وهو العلكة الخالية من النيكوتين المخصصة للعلاج من التدخين، فيمكنهن مضغها كلما شعرن بالحاجة للتدخين، وبعد فترة قصيرة ستزول الرغبة عنهن تماماً. يبقى الأهم من ذلك كله أن تدعيهن يشعرن باهتمامك الحقيقي بهن، ولا تكتمي دموعك إذا انهمرت فإن هذا يظهر خطورة الموضوع، فإن كن ما زلن في أول طريق التدخين فإن إقناعهن هين، أما إذا كن مدمنات منذ فترة طويلة.. فقدمي لهن حلاً وسطاً.. وهو أن يحققن مبدئياً فلا يسمحن لأنفسهن بأكثر من سيجارة واحدة يومياً أو اثنتين إلى أن يبدأن بالتوقف تماماً.

إن زارع الخير يحصد خيراً وزارع الشر يحصد شراً.. والدليل على ذلك أن فيليب موريس صاحب أكبر مصنع للسجائر بالعالم مات عام ١٩٩٧ ميتة بطيئة ومؤلمة من التدخين...

وفقك الله... فلة

تسالي

اس

حاولي

أن تكتشفي الرابط بين أسماء الأشخاص وأعمارهم لتعلمي كم هو عمر خالد؟

تن

روعة عمرها (١٠) سنوات

سلمى عمرها (١٢) سنة

تامر عمره (٣) سنوات

عمر عمره (١٨) سنة

تجي

إذاً

خالد عمره (   )

اللعبة المنطقية

في يوم عطلتهم قرر الأصدقاء الخمسة زيارة حيواناتهم المفضلة في حديقة الحيوان ..
كما قرروا لبس قبعات بألوان مختلفة ... هل تستطيعين معرفة اسم كل واحد من الأصدقاء، واسم حيوانه المفضل ولون القبعة التي كان يلبسها من الجمل الخمس المنطقية المدونة هنا:

- واحد من الأطفال يلبس قبعة لها نفس لون حيوانه المفضل.
- سامي الذي لم يكن يرتدي قبعة حمراء ذهب إلى الجناح الاستوائي ورامي الذي لم يزر الأسد لبس قبعة صفراء.
- وعند زيارته لملك الأدغال شاهد كريم فتاة تلبس قبعة حمراء عند قفص القرود.
- سعيد الذي لم يكن يحب الفيلة سمع الصبي ذو القبعة الزهرية وهو يزأر.
- وفي طريقها إلى زيارة القرود مرت سلمى بسامي الذي كان يرتدي قبعة سوداء.

	الفيل	الكنغر	الأسد	القرد	الدب	أسود	زهري	أحمر	أبيض	أصفر
رامي										
كريم										
سلمى										
سعيد										
سامي										

هل تسطيعين الخروج من هذه المتاهة عن طريق المرور بورود فلة ضمن ترتيب معين:

- برتقالي
- أخضر
- أصفر

وهكذا



الحلول..

[illegible]



[illegible]		x				x				
[illegible]					x				x	
[illegible]				x				x		
[illegible]			x				x			
[illegible]	x									x
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

تكنولوجيا

www.nabilonline.net

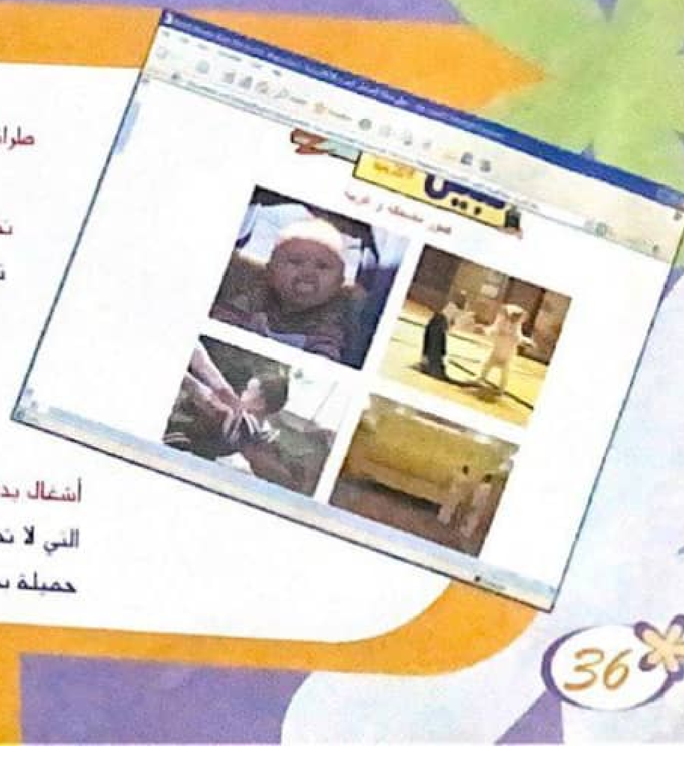
إعداد: أيمن القاوي



www.nabilonline.net

صديقاتي.. موقع مجلة نبيل الإلكترونية هو من المواقع الكثيرة في هذه الشبكة التي تجمع بين الفائدة والتسلية معاً.
فهذا الموقع يحتوي على الكثير من الألعاب المشوقة، والصفحات المسلية والمفيدة...

فتعالي معاً نتجول داخل صفحاته.



طرائف: اضغطي على هذا الرابط لتستمتعي بعدد من الطرائف المضحكة والمسلية..

تحميل الألعاب: تحتوي هذه الصفحة على عدد من الألعاب الطريفة والمسلية، التي تستطيعين أن تحمليها وتلعبي بها مباشرة من جهازك.

تعلم الرسم في ٤ خطوات: هذه الصفحة تعلمك طرق رسم بعض الأشكال والرسومات، بطرق بسيطة مأخوذة عن فنانين كبار.

أشغال يدوية: تستطيعين من خلال هذه الصفحة تعلم صنع بعض الأشغال اليدوية البسيطة، التي لا تحتاج إلا لبعض قطع الكرتون وبقايا علب المواد الغذائية، فتحصلين على أفكار وأشكال جميلة بمكونات بسيطة.



بحث و البيئة : في هذه الصفحة نتعلم عن البيئة ودورات الطبيعة، بأسلوب قصصي مشوق.

حوض الأسماك : لصديقاتنا هاويات تربية الأسماك، تستطيعين أن تضغطي هنا لتحصلي على معلومات عن عدد من الأسماك مع صورة لكل نوع ..

قصص الصغار : لمن تحب قصص الصغار المسلية .. إليها هذه الصفحة التي تحتوي على قصص جميلة و مناسبة .

قصص مصورة : هذه الصفحة للواتي يتابعن هذا النوع من القصص، فهي تحتوي على بعض القصص اللطيفة.

صحة وعافية : تحتوي على عدد من العادات الصحية، التي يجب اتباعها دوما للحفاظ على الصحة العامة .

خيرات الطبيعة : نتعلم في هذه الصفحة، الكثير عن فوائد الخضار والفواكه وغيرها من خيرات الطبيعة، وأهميتها للإنسان.



اصنعي بنفسك لعبة السفينة : هل جربت يوماً أن تصنعي لعبتك بنفسك ؟؟ إذا لم تفعلي، إليك هذه الصفحة التي تعلمك كيفية صنع أحد الألعاب بشكل مبسط ومسل.

العبي مع هجوم الغرباء : في هذه اللعبة عليك مقاتلة الغرباء في الفضاء، والحصول على أعلى النقاط .

اكتبي إلينا : تستطيعين من خلال هذه الصفحة أن ترسلي ما تشائين للموقع، إن كانت قصة أو مشاركة أو اقتراحا .

اطبعي ولوني : تحتوي هذه الصفحة على عدد من الرسومات الجاهزة للتلوين فقط، عليك أن تطبعيها وتبدأي بتلوينها كما تشائين .



وفي النهاية..
أرجو صديقاتي أن تكن قد حصلتن على ما هو ممتع ومفيد من هذا الموقع، وكما نقول دائما: إن شبكة الانترنت مليئة بما هو مفيد ومسل بآن واحد .

كيف تكون الرئة مئة على مئة...

ماريا دعدوش

ذات ليلة تركت أمي أخي الصغير في رعايتي وهو نائم .. ولشدة خوفي عليه أصبحت أقرّبُ مرآة من أنفه كل مدة، لأرى البخار الذي يتجمع على سطحها من تنفسه.

كنت صغيرة واعتقدت أنه قد ينسى أن يتنفس..

الآن أنا أعلم أن الله جعل الرئة تتنفس من تلقاء نفسها، وهي تزود جسمنا بالأوكسجين اللازم للحياة، ولكن ماذا لو لم تستطع الرئة التنفس؟

هناك ثلاثة أعداء للرئة هم: الحساسية والأنفلونزا والتدخين. فأما الحساسية فهي وراثية، وأما الأنفلونزا فنتجنبها بالابتعاد عن المصابين به، ولكن ماذا عن التدخين ??????

التدخين عدو رئتي اللدود:

علمتنا مدربة الألعاب الرياضية تمريناً شاقاً، وزعت علينا شلمونة (قشة شرب العصير) وجعلتنا نغلق أنوفنا بأصابعنا ثم طلبت إلينا أن نركض لمدة (٣٠) ثانية على ألا نتنفس إلا من الشلمونة، بالكاد أكملنا التمرين، وكنا جميعاً نلهث بشدة ونسعل.. لقد سمحنا لرئاتنا المسكينة بالقليل من الأكسجين فقط.. وهكذا هو تماماً حال المدخنين.. ليس لثلاثين ثانية فقط، ولكن مدى الحياة التدخين يصيب الرئة بالسرطان القاتل، كما يصيبها بمرض انتفاخ الرئة الذي يقتل كل عام (٧٠) ألف امرأة في أميركا وحدها.

"لا تدخن إلى جانبي" حتى لا تجعل مني مدخنة سلبية

التدخين السلبي يحدث عندما يتواجد الأشخاص مع المدخنين دون أن يدخن هو شخصياً، كما يصيبه بالضرر وكأنه يدخن معهم. في عام /٢٠٠٢/ قام الباحث وائل الدليمي بإجراء تجربة لصالح جامعة هارفارد. التجربة كانت على /١١٤/ نادلاً (كرسون).

النادلون لم يكونوا من المدخنين ولكنهم يعملون في مطاعم، وكل مطعم منها ينقسم إلى قسمين.. يسمح للزبائن في الأول بالتدخين، في حين لا يسمح به في القسم الآخر. لقد قام السيد وائل بتحليل شعر النادلين لدراسة كمية الدخان التي امتصتها أجسامهم من سجائر زبائن المطعم، فوجد أن العاملين في أقسام المطعم التي يسمح فيها بالتدخين، يستنشقون كمية كبيرة من دخان السجائر، فيتضررون وكأنهم من المدخنين أنفسهم، حتى أن العاملين في الأقسام التي لا يسمح فيها للزبائن بالتدخين لم يسلموا من وصول الدخان إليهم من بعيد، حيث وجد السيد وائل أن كلاً منهم امتص دخاناً وكأنه دخن سيجارتين في اليوم بانتظام!!! الرئة تتأثر كثيراً من دخان السجائر المتجمع في الغرفة لدرجة أن هناك /٣٠٠٠/ شخص يموتون سنوياً من سرطان الرئة مع أن أصحابها لم يدخنوا سيجارة واحدة طوال حياتهم، والسبب هو: تواجدهم مع مدخنين في مكان واحد!!! اتحاد الرئة العالمي يعتبر التدخين السلبي سبباً رئيسياً لسرطان الرئة.

النجدة.. والدي مدخن

هل تشكين من تدخين والدك في البيت أمامك؟ الحقيقة أن عليك أن تسألي نفسك الأسئلة التالية:

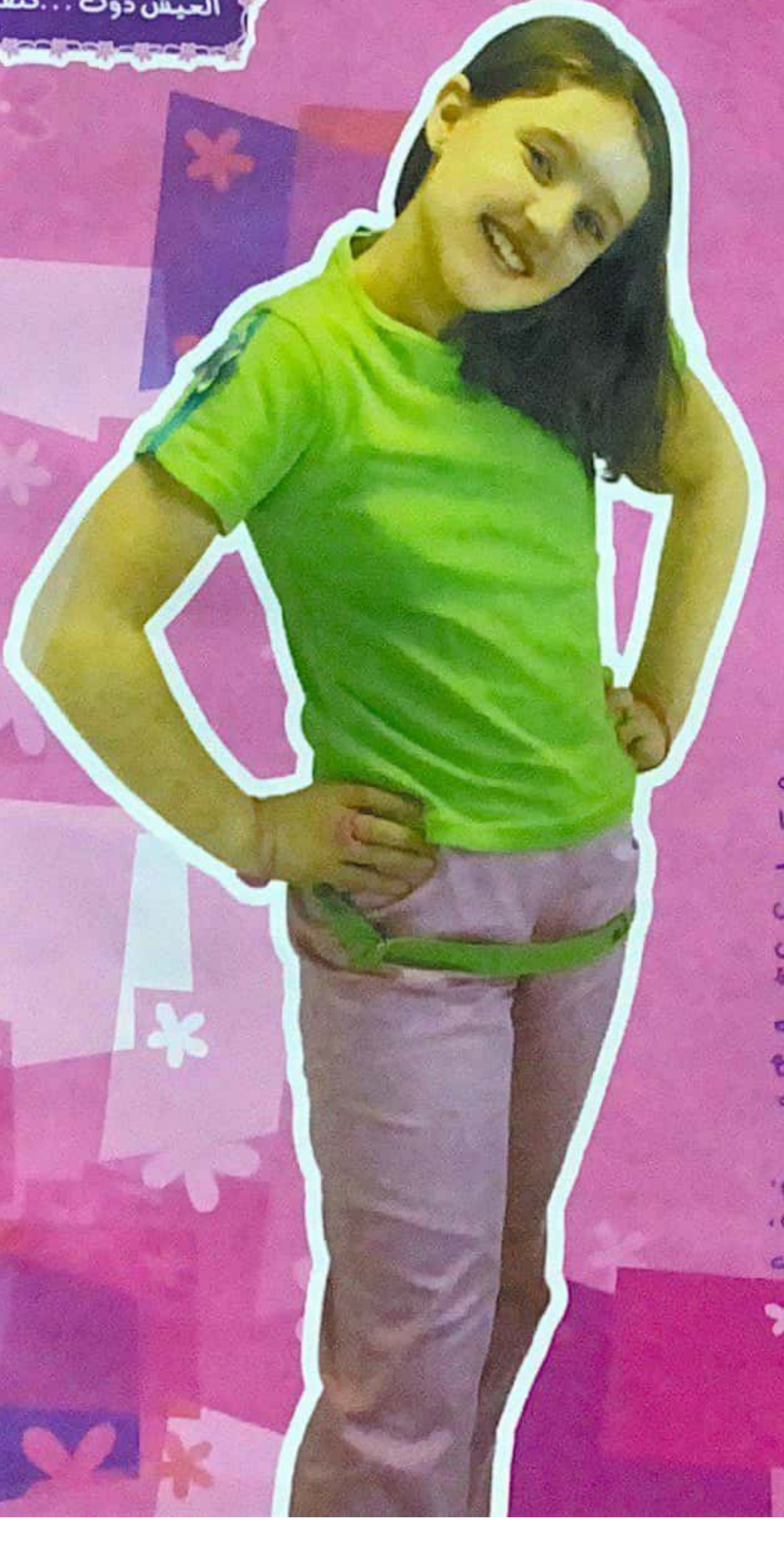
- هل تشعرين بصداع متكرر؟
- هل تعانين من احمرار في العينين؟
- هل تشكين من سعال متواصل؟
- هل يتكرر عندك احتقان الحلق؟
- هل تعانين من سيلان في الأنف أو نزلات صدرية متكررة؟

في كل دقيقة /٣١٢/ ألف شخص مسكين في العالم يشعل سيجارته.. هل ستكونين يوماً منهم؟؟؟ أنت تستطيعين العيش دون سيجارة ولكن... هل تستطيعين العيش دون... تنفس؟

إذا سمعت عن شركة طيران يطير منها في كل يوم /٢/ طائرات عملاقة ولكن لسوء الحظ يسقط يومياً، ويموت كل من عليهما = هل كنت لتجربي حظك وتركبي مع هذه الشركة؟؟؟ بالطبع لا، لأنها حتماً ستقتلك، هكذا هو الحال مع السيجارة.

هل تجدين نفسك تطلبين من الآخرين أن يناولوك أغراضك، وليس عندك أية قوة لإحضارها بنفسك؟
هل تتعبين من صعود الدرج بعض مرة؟
هل عندك بلغم (المخرجات الصفراء التي تخرج من الحلق)؟

إذا كان جوابك / نعم / على أكثر هذه الأسئلة فعليك مراجعة الطبيب فوراً، قد تكونين تعانين من آثار التدخين السلبي، لتشخيص الطبيب، وأقنعي والدك بالتدخين بعيداً عنك، وإذا لم يقلع فلا تتواجدي مع أبيك في مكان واحد أثناء تدخينه مهما كانت الأسباب، تذكري أن التدخين السلبي خطر جداً، بل هو القاتل الثالث في خطورته في أمريكا



أعطني دماغك وقلبك وحواسك وعظامك وأسنانك وكل أحشائك.. وخذ.. سيجارة!!

في كل /٨/ ثوان يموت شخص من التدخين في العالم، وعلى الرغم من أن هناك سموماً في كل سيجارة، ومنها الزرنيخ ولكنها ليست القاتل الوحيد فهناك /٤٠٠٠/ مادة كيميائية في كل سيجارة، وهي تخرب خلايا الجسم، بل أكثر من ذلك في كل ميليمتر من السيجارة هناك /٥/ مليارات جزيئة تتحول إلى القطران الذي يسبب عشرات الأنواع من السرطانات، عدا عن أمراض القلب والدماغ وفشل الحواس الخمس، كضعف البصر، وثقل السمع، وقلة الشم، وضعف الذوق، وتساقط الأسنان، ورعشة اليدين، كما أنه يضعف المقاومة ضد الأمراض ويؤدي لتكسر العظام.

كيف نرسم

ماذا سأرسم اليـــوم؟

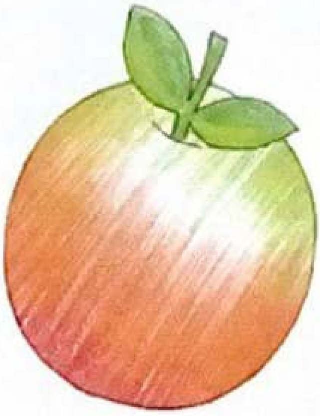
ارسمي دوائر



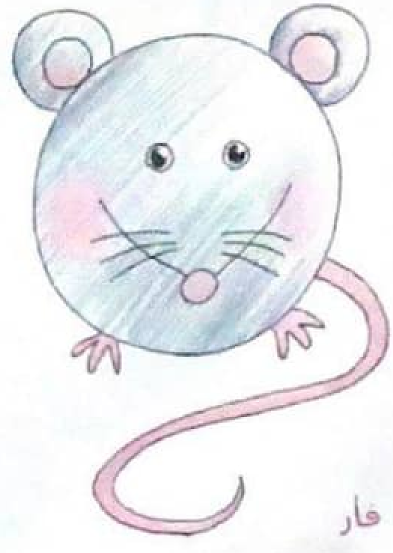
بالون



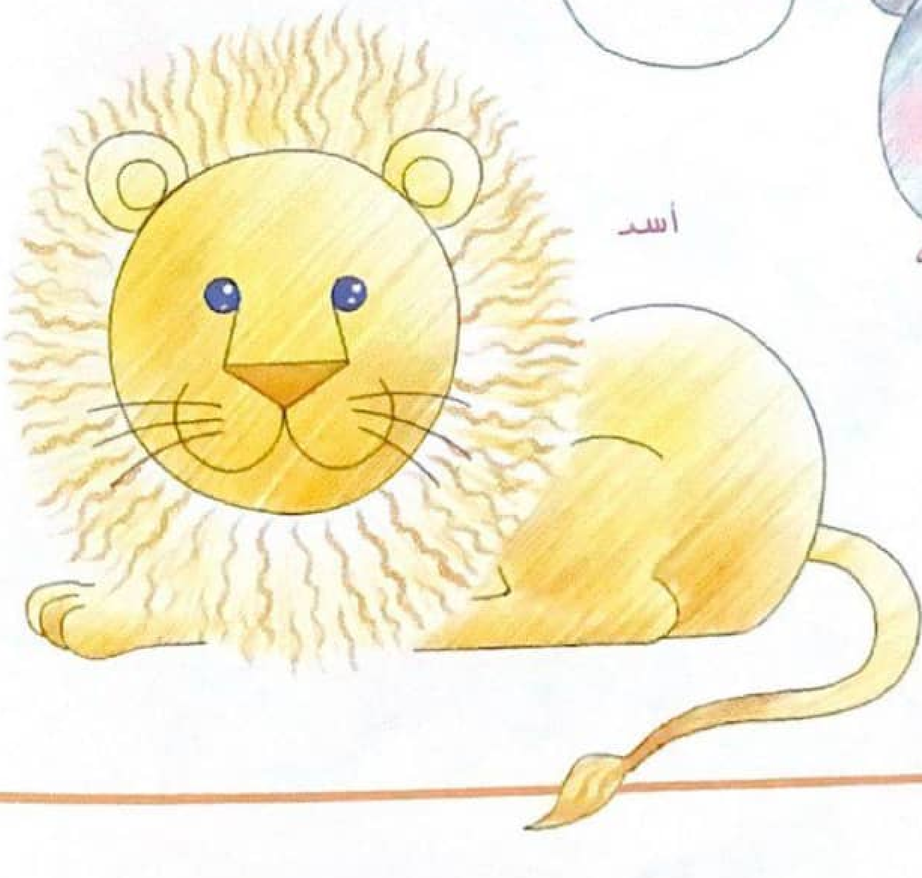
ساعة



تفاحة



فأر



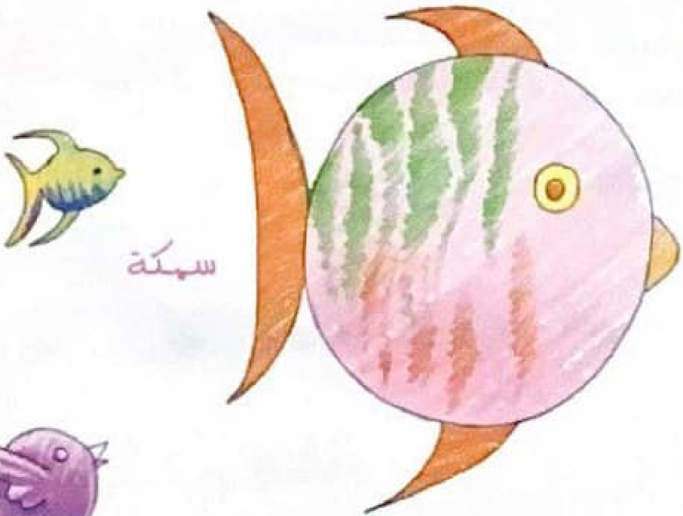
أسد

استخدمي ورقة كبيرة

حاولي
رسم دوائر
إذا وجدت هذه
المهمة صعبة
استخدمي فنجان
شاي



عشاء



سمكة



عصفور



رجل ثلج

الآن ما رأيك بأن ترسمي عنكبوتاً؟ فكري بشيء آخر يمكنك رسمه بالدائرة...



رسائل وردود

صديقتي جهينة

اشعر أنك سئمت سماع التعليقات المزعجة التي تتعلق بطولك، وبأنك قررت أن تضعي حداً لهذا الأمر.

أنت تعرفين أن الانتقاد مؤلم جداً خاصة حين يكون انتقاداً لصفة لا يمكننا تغييرها، لذلك عليك أن تتوجهي إلى أهلك بطريقة تجعلهم يشعرون بمشاعرك دون أن تؤذي مشاعرهم أيضاً.

أنصحك بأن تلجئي إلى شخص في عائلتك تعتبرينه الأقرب إلى قلبك، وأن تطلبي منه تخصيص وقت لمناقشة موضوع هام بالنسبة لك. (سأعطيك مثالاً)

١. ابدئي بوصف شعورك: "أنا أشعر بالانزعاج الشديد........

٢. صفي متى تشعرين بالانزعاج (دون أن تهاجمي الشخص الآخر): "عندما لا تناسبني الملابس، فأسمع تعليقات مزعجة"

٣. صفي أثر تعليقاته السلبية عليك: "هذا يؤلمني لأنني لا أستطيع أن أغير شيئاً - هكذا خلقني الله -"

٤. صفي توقعاتك في المستقبل: "أتمنى أن تكفوا عن قول هذه التعليقات لأنها تجرح مشاعري"

أغلب الظن يا صديقتي أن أفراد عائلتك سوف يتوقفون عن هذا السلوك المزعج عندما يعرفون تماماً كم يؤذي شعورك.

أخيراً أطلب منك أن تفكري بجميع النعم التي أنعم بها الله سبحانه وتعالى عليك - وقد يكون طول قامتك أحد هذه النعم - وأن تثقي بأن الإنسان لا يقدر بشكله وإنما بحسن أخلاقه وشخصيته

صديقتي صفاء

فهمت من رسالتك أنك تشعرين أنك تحبين الناس أكثر مما يحبونك، فقد ذكرت أنك تحبين جميع من حولك من صديقات وزميلات وقريبات.

أولاً أحب أن أهنئك على هذا القلب الكبير و الرقيق الذي يتسع لحب جميع هؤلاء الناس، وأظن أنك فخور بهذه النعمة التي أنعم الله بها عليك.

الناس يا عزيزتي مختلفون كثيراً، فإن نظرت حولك لن تجدي إنساناً يشبه الآخر شبهاً كاملاً، ومثلما يختلف الناس في المظهر، فهم يختلفون أيضاً في طريقتهم في التعبير عن مشاعرهم.

فالبعض لا يجيد التعبير عن مشاعره بالكلام، والبعض يعبر عنها بالرسم أو الموسيقى، والبعض لا يشعر بأنه يريد أن يشارك أحداً بمشاعره.

أقصد من كلامي أن أخبرك أن سؤال الناس عن مشاعرهم قد يحرجهم في بعض الأوقات. كما أنك تشعرين بالانزعاج عندما لا يجيبونك بالطريقة التي ترغبين بها!

عزيزتي، الثقة بالنفس لا تنبع من تقدير الناس لنا، ومن قولهم بأنهم "يحبوننا". الثقة بالنفس هي أن نحب أنفسنا، وأن نتقبل أننا بشر لنا سيئات ولنا مزايا.

أنصحك بأن تجلسي في وقت هادئ وأن تسألي نفسك السؤال التالي:

ما هي الأشياء التي أحبها في نفسي، والتي تجعل مني فتاة مميزة؟

أنا متأكدة أنك ستجدين الكثير من الصفات الإيجابية التي ستجعلك تقدرين نفسك وتثقين بها.

فكري بهذه الأمور كل يوم و ستتحسن ثقتك بنفسك بكل تأكيد.

صديقتي منة

فهمت من رسالتك أن لديك مشكلتين، الأولى هي نقص في الأصدقاء سببه أن والديك اختارا - لسبب ما - أن تدرسي في البيت والسفارة المصرية، والثانية هي أنك حين تحاولين أن ترفهي عن نفسك وتملئي وقت فراغك بمتابعة خطوط الموضة، تواجهين معارضة من والديك لأنهما يخافان عليك من أن تنجرفي وراء الموضة غير المحتشمة.

لا شك أن من الصعب جداً أن لا يختلط الإنسان مع أصدقاء في المدرسة، فيتبادل معهم الآراء، ويقضي معهم وقتاً جميلاً. لكن الأصدقاء ليسوا موجودين في المدرسة فقط. فهناك أصدقاء من الأقارب، والجيران، والمعارف، وأصدقاء بالمراسلة أيضاً. كما أن الصديق لا يجب أن يكون في عمرك تماما، فأنا لي أصدقاء من كل الأعمار، وبعض صديقاتي لم أرهم في حياتي يا منة، فأنا أتواصل معهم عبر صفحات المجلة فقط، ومع ذلك فنحن نناقش الكثير من المواضيع المهمة ونتشارك في حل مشاكلنا.

أنت أيضا صديقتي يا منة، فقد كتبت لي مشكلتك وأنا سأكون سعيدة إن استطعت مساعدتك.

أما فيما يتعلق بمشكلتك الثانية، فقد تأثرت بوصفك الجميل لما أنت معجبة به من خطوط الموضة، فقد عرفت أنك فتاة قادرة على التمييز بين الذوق الجميل والذوق الفاضح. ربما كانت والدتك بحاجة إلى سماع هذا الأمر منك أيضاً، فأهلنا يا منة يخافون علينا ويرغبون بحمايتنا من كل ما من شأنه أن يفسد حياتنا ويخدش أخلاقنا.

أنصحك بأن لا تهملي هواياتك، فمن خلال القراءة تتعرفين إلى قصص الكثير من الناس وتتعلمين منهم طرقاً متعددة لمواجهة المشاكل، ومن خلال الكتابة تستطيعين أن تعبري عن المشاعر التي تؤلمك ولا تستطيعين البوح بها لأحد. وتذكري دائما أنك أفضل صديقة لنفسك.

صديقتي شخبوطة

شعرت من رسالتك أنك فتاة حساسة جداً ولديك ميول فنية قوية، أنت تعرفين بداخلك أن الرسم و القراءة ومساعدة الآخرين هي من الأمور التي تجلب لك السعادة في الحياة، لكنك تصبحين غير متأكدة من شعورك عندما لا يؤيدك أهلك، وخاصة والدتك التي يبدو أنك تحترمين آراءها وترغبين باتباع جميع نصائحها، لكنك لا توافقين بالضرورة على رأيها بأن الناس جميعهم أشرار وأنهم يريدون أن يسببوا لك الأذى.

شخبوطة، أنت فتاة محظوظة بأن لديك عائلة لطيفة، جميع أفرادها يحبونك، كما يبدو لي أنك موهوبة فنياً. مشكلتك أنك ترغبين بأن تحظي بالتأييد الكامل من أفراد عائلتك لكل ما تقومين به، وتريدين أن تكوني ابنة صالحة بأن تتبعي نصائح والدتك وتوافقي على آرائها.

عزيزتي، الحياة تعلمنا الكثير من الدروس كل يوم، ربما قدمت الحياة لوالدتك درساً قاسياً جعلها تفقد الثقة بالناس وتشك بنواياهم، ولذلك هي تحاول أن تنقل لك هذه التجربة لتجنبك الألم الذي عانت منه، خاصة أنها تعرف كم أنت لطيفة ومُحبة.

ربما أنت لا تشعرين أن الناس أشرار، وربما كان لديك صديقات تحبينهن وترغبين بأن تثقي بهن وأن تقدمي لهم المساعدة، وربما كان الدرس الذي تريد منك الحياة أن تتعلميه هو أن تثقي بمشاعرك وأحاسيسك رغم أن الجميع من حولك لا يؤيدونك عليها بالضرورة!

لكن في الوقت نفسه يا شخبوطة، أنا أشجعك على الاستفادة من خبرات والدتك في الحياة، فالحذر يا صديقتي ضروري، ليس في معاملة الناس فقط بل في جميع أمور الحياة.

أتمنى أن لا تهملي هواياتك في الرسم أو الكتابة، حتى إن بدت لك غير كاملة وبحاجة إلى مزيد من الإتقان. فكيف لنا أن نتعلم ونُحسن أنفسنا إن لم نخطئ ونتعلم من أخطائنا!

مواقف محرجة

عطلة صيفية



سيناريو : عبدالله الكفري - رسم : خالد شق - تلوين : ريم حميدة





أوففففف....
ما هذه الورطة التي أوقعت نفسي بها، أنا لن أسافر إلى أي مكان.
وجدتها!!!!!!!!!!!
هذا هو الحل... سأغلق الستائر دائما كي تظنني لبنى مسافرة، ولن أخرج هذا الأسبوع من المنزل أبدا.
في المساء.
أهلا نور الحمد لله على السلامة، متى وصلت إلى مصر؟
أهلا لبنى، لقد وصلنا منذ ساعة، والطقس جميل في مصر.
في اليوم التالي
آآآه.... لقد نمت جيدا.
لقد نسيت، الحمد لله أن لبنى لم ترني... علي الانتباه للستارة من الآن وصاعدا.


في اليوم التالي في الاستديو
إنها فكرة رائعة... يا لي من ذكية
تك
أبدو وكأنني في مصر... كل ما علي فعله الآن هو وضع هذه الصورة في صندوق بريد لبنى.
يا للروعة، أبدو كفتاة فقيرة... أكاد لا أعرف نفسي..
بهذه الطريقة لن أخاف أن يعرفني أحد وأنا أضع الرسالة.
وهكذا ستتأكد لبنى أنني في مصر
post BOX
هاي أنت.. أيتها الفتاة... لحظة لو سمحت.. أود التحدث إليك...
أشكر لطفك وكرمك...
أوه... هذا من دواعي سروري.


الحمد لله أن لبنى لم تلاحظ شيئا علي .. بعد الآن، لن أخرج من المنزل أبدا.
بعد أسبوع
ااااه
لقد مللت هذا السجن .. لا أستطيع فتح النافذة أو الخروج من المنزل .. سأتصل بلبنى وأخبرها أنني سأعود غدا.
أهلا لبنى .. لقد اشتقت إليك .. سأعود غدا من مصر.
هذا رائع .. والحمد لله أنك اتصلت الآن لأنني كنت على وشك الذهاب الآن إلى متجر والدي.
أخيرا .... كل ما علي فعله هو الذهاب إلى متجر الهدايا وشراء صورة للأهرامات لأهديها إلى لبنى على أنها من مصر.
نووووورا ... كيف عدت بهذه السرعة من مصر؟ وماذا تفعلين في متجر والدي؟.
م..م..م.. متجر والدك؟... من السرعة نسيت أن أتذكر.

صديقات فلة



الاسم: هيديا صافية
العمر: ٢ سنة
المدينة: دمشق-سوريا



الاسم: إيناس العرياض
العمر: ٧ سنوات
المدينة: القطيف-السعودية



الاسم: أرجوان الغامدي
العمر: ٥ سنوات
المدينة: الرياض-السعودية



الاسم: نورة آل سعود
العمر: ٩ سنوات
المدينة: الرياض-السعودية



الاسم: ندى القنواني
العمر: ٣ سنوات
المدينة: دمشق-سوريا



الاسم: بلقيس معتصم
العمر: ٨ سنوات
المدينة: الرياض-السعودية

العدد (5)
قسيمة الاشتراك

الاسم:
....

السن:
....

العنوان:
....
....

الفاكس:
....

الهاتف:
....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدداً تبلغ /١٥٦/ ريال سعودي أو ما يعادلها من العملات الأخرى..
يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول











الرجل صاحب العربة

كان الرجل يقود عربته في طريق موحل، إلى أن وصل إلى مكان غاص فيه جزء من العجلات في الوحل، وكلما حاول الحمار جر العربة كلما غاصت العجلات في الوحل أكثر .. فما كان من الرجل إلا أن نزل من العربة، وجلس على الأرض يصلي، ويدعو الله أن يخلصه من هذه الورطة:

يا رب
أنت السميع المجيب، أنت
القوي العزيز، أنقذني من
هذه الورطة ..



وبينما هو مستغرق في دعائه، إد برجل يقف أمامه ويسأله عن مشكلته، وعندما أخبره بما حدث للعربة، نظر إليه الرجل وقد بدا عليه الاستياء، وقال له:

"قم .. قم من مكانك هذا،
وابدأ برفع العجلات ..
فدعاؤك وحده لن يحل المشكلة".

إن الله يساعد الذين يساعدون أنفسهم


fun to learn
متعة التعلم
انكليزي
عربي
8 Different Games
٨ ألعاب مختلفة
Teaches:
تعلم هذه اللعبة:
The Alphabet
الأحرف الأبجدية
Recognizing letters
التعرف على الأحرف
Spelling words
تهجئة الكلمات
Translating words
ترجمة الكلمات
Light & Sound
Phonics
صوت الحروف
+3
Turn&Learn
لوح الكتابة الناطق
+4
لعبة تعليم اللغة العربية
Arabic Teaching Item
Teaches:
تعلم هذه اللعبة:
The Alphabet
الأحرف الأبجدية
Letter shapes
أشكال الأحرف
Word shapes
أشكال الكلمات
Spelling words
تهجئة الكلمات
Vocabulary
المفردات
Classic
Electronic Learning Aid
Around the World
حول العالم
Animated Picture
الصورة المتحركة
Magic Light Box
صندوق الضوء السحري
Animal Dominoes
دومينو الحيوانات
Alphabet Poster
لوح لمس الحروف
Collect them all!
اجمعها كلها
NEW BOY
NewBoy © 2006. All rights reserved.


Strawberry Shortcake™
أكثر من ٧٥ صورة
طبيعة مختلفة
More than 75 Different Removable Stamps
Strawberry Gum
علكة بالون
بطعم الفراولة
SWEETOON®
© 2006 Those Characters From Cleveland, Inc.